



Nancy Rue



# RICHTIG SCHÖN!

Dein Stil, dein Look, dein Leben

Aus dem Englischen von Marion Achenbach



**GerthMedien**



# INHALT

Kapitel 1: Irgendwie muss es ja weitergehen	9
Kapitel 2: Fühl dich wohl in deiner Haut!	27
Kapitel 3: Coole Tipps fürs Haarstyling	49
Kapitel 4: Rasierer & Co	67
Kapitel 5: Maniküre und Pediküre	81
Kapitel 6: Outfit und Styling	101
Kapitel 7: Beauty-Flops	127
Kapitel 8: Zeig mir, wie du aussiehst, und ich sag dir, wer du bist!	141
Kapitel 9: Wahre Schönheit kommt von innen	161



**Kapitel 1:**

**IRGENDWIE MUSS ES  
JA WEITERGEHEN**



An dem Morgen, als Betty elf Jahre alt wurde, warf sie einen langen, prüfenden Blick in den Spiegel. Was sie dort sah, gefiel ihr überhaupt nicht.

Eigenartig ... Erst gestern noch hatte sie dasselbe Gesicht im Spiegel betrachtet. Dabei hatte sie sich jedoch nicht viele Gedanken um ihre Sommersprossen, die blauen Augen und die honigbraunen Haare gemacht. Gestern war sie einfach nur Betty gewesen. Aber heute – du lieber Himmel!

*War meine Nase schon immer so lang?*, fragte sie sich entsetzt.

*Und was ist bloß mit meinen Augen los? Irgendwie stehen die plötzlich enger zusammen – ganz eindeutig!*

Betty betrachtete ihre Lippen. Wie schmal sie waren! Nicht so prall und sinnlich wie die der Mädchen auf dem Zeitschriftenposter, das sie sich erst vor Kurzem übers Bett gehängt hatte. Genau genommen hatte sie nicht im Entferntesten Ähnlichkeit mit einem Model, noch nicht einmal mit den Trendsettern in der Schule, denen jeder ähnlich sein wollte. Mit zusammengekniffenen Augen sah sie ihr Spiegelbild an.

Ihre Haare waren nicht so schön lang, glänzend und kräftig wie die von Mia.

Ihre Zähne konnten nicht mit den strahlend weißen und geraden Zähnen von Timo mithalten.

Und wo um alles in der Welt kam dieser Pickel auf einmal her? Anna hatte überhaupt keine Pickel!

Betty schnappte nach Luft und ging mit ihrem Gesicht noch näher an den Spiegel heran. Das Mistvieh saß genau zwischen ihren Augenbrauen, leuchtend rot und hässlich. Täuschte sie sich oder wurde das Ding bei längerer Betrachtung immer größer?

Sie trat einen Schritt zurück, in der Hoffnung, dass es aus einiger Entfernung nicht mehr ganz so abscheulich aussah. Pustekuchen! Das hässliche Etwas sah aus wie von einem Scheinwerfer beleuchtet, unübersehbar für den Rest der Welt. Aber das war noch nicht alles. Aus dieser Entfernung blieb ihren Augen von Kopf bis Fuß kein Detail mehr verborgen.

Betty stöhnte. »Oh, Mann, ich bin so was von hässlich!«

Das Mädchen im Spiegelbild sah in ihren Augen aus wie ein unförmiges Schreckgespenst in einem viel zu kleinen T-Shirt und einer schlabbrigen kurzen Hose, aus der zwei Beine zum Vorschein kamen, die noch haariger waren als ein Cockerspaniel. Als Betty sich angeekelt die Hand vor den Mund hielt, fiel ihr Blick auf den froschgrünen Nagellack, den sie sich letzte Woche bei der Pyjama-party aufgetragen hatte. Seitdem hatte sie unablässig an ihren Nägeln herumgekaut.

»Wie seh ich erst aus, wenn ich das Licht anmache?!«, klagte Betty.

Sie drehte ihrem Spiegelbild den Rücken zu und warf einen wehmütigen Blick auf die makellosen Gesichter der Girls auf dem Poster. *Werde ich jemals auch so hübsch sein?*, dachte sie traurig.

Sie konnte sich nicht vorstellen, dass sie diese Frage irgendwann einmal bejahen würde.

## WAS NUN?

Was ist dir beim Lesen gerade durch den Kopf gegangen? Welche der folgenden Aussagen trifft da am ehesten auf dich zu?

- Keine Ahnung, was das Problem ist. Ich stehe nur ganz selten vor dem Spiegel.
- Hm, wenn ich in den Spiegel schaue, gefällt mir eigentlich ganz gut, was ich sehe.
- Aber hallo! Ich weiß genau, was Betty meint!

Fast jedes Mädchen im Alter zwischen acht und zwölf Jahren macht sich Gedanken über sein Aussehen – mal mehr, mal weniger. Dein Aussehen ist ein wichtiger Teil deiner Individualität. Sobald dir das bewusst wird, begibst du dich auf eine Reise. Dabei rennst du

entweder ständig zum Spiegel und findest immer irgendetwas, das nicht in Ordnung ist. Oder du machst ein Abenteuer daraus und entdeckst die wahre, absolute und unbestreitbare Schönheit, die jedes Mädchen besitzt – auch *du*.

Die Frage, wofür du dich entscheidest, ist leicht zu beantworten. Schließlich hältst du gerade dieses Buch in der Hand. Es soll dir helfen und dir zeigen, wie du dich auf den Weg machen und deine Schönheit entdecken kannst. Du wirst sehen, dass du viel Spaß dabei haben wirst. Dabei geht es nicht nur um die äußere Schönheit – also um Haare, Haut und Kleidung –, sondern auch um dein einzigartiges inneres Wesen, das der Ursprung für deine wahre Schönheit ist. Aber dazu später mehr.

Bevor du dich in das Abenteuer stürzt, solltest du zunächst einmal herausfinden, wo du gerade stehst. Weiter unten kannst du notieren, was du Betty sagen würdest, wenn du neben ihr im Schlafzimmer stehen und sehen würdest, wie sie leidet. Als Hilfe kannst du noch einmal nachsehen, welche Aussage du links angekreuzt hast. Deine Antworten sind weder falsch noch richtig. Schreib einfach offen und ehrlich auf, was du denkst. Falls du später, nachdem du dieses Buch gelesen hast, deine Meinung ändern solltest, hast du am Ende dieses Buches die Möglichkeit, deine Gedanken noch einmal neu zu formulieren.

Liebe Betty,

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

# INFO-ECKE

Wenn du über dein Aussehen nachdenkst, liegst du gedanklich wahrscheinlich irgendwo zwischen »Äh, was ist noch mal ein Spiegel?« und »Am liebsten würde ich mir einen Sack über den Kopf ziehen!«. Was auch immer du über Schönheit denkst – aller Wahrscheinlichkeit nach bist du nicht von selbst darauf gekommen, sondern deine Vorstellungen haben sich durch Aussagen in deinem Umfeld und durch deine persönlichen Beobachtungen entwickelt. Vielleicht hast du schon Bemerkungen gehört wie:

- »Sie ist so was von dünn! Ich wünschte, ich würde auch so aussehen.«
- »Ihre Haut ist perfekt. Sieh dir das mal an! Ich wette, die hat noch nie einen Pickel gehabt.«
- »Lange blonde Haare und große blaue Augen – beneidenswert!«
- »Die sieht aus wie ein Model. Wenn man so aussieht, dann ist man beliebt.«

Wenn man die Leute so reden hört, könnte man meinen, dass nur die Mädchen hübsch sind, die aussehen wie ein Strich in der Landschaft, die eine makellose Haut haben, lange blonde Haare und große blaue Augen – und die sich nur nach der allerneuesten Mode kleiden. Aber überleg mal, wie viele Mädchen und Frauen du kennst, die du hübsch findest. Entsprechen sie wirklich alle diesem Bild?

## **Was ist mit**

- deiner besten Freundin?
- deiner Lieblingslehrerin?
- deiner coolen Tante, deiner Cousine, der du gerne ähnlich sehen würdest, und deiner Mutter?

Und, hallo – was ist mit *dir*?

Ja, du! All die Menschen, die dich mögen und lieb haben, kannst du nicht an einer Hand abzählen. Es sind ganz bestimmt mehr als fünf Leute! Frag doch mal einen von ihnen, ob er dich hübsch findet. Garantiert wirst du zu hören bekommen: »Du siehst einfach umwerfend aus!« Oder so ähnlich. Bei deiner Suche nach deiner eigenen Schönheit kommt es eigentlich nur darauf an, dass die Menschen, die dir in deinem Leben viel bedeuten, in der Lage sind, echte und einzigartige Schönheit zu erkennen. Dabei ist es egal, was andere darunter verstehen. Wie kommt ein Mädchen, das hübsch sein will, dann aber darauf, dass es aussehen muss wie das Covergirl von »Bravo Girl«?

### **Wichtig!**

Wenn du wissen willst, ob ein Junge dich hübsch findet, stell ihm diese Frage niemals, wenn er noch nicht mindestens 25 ist. Eher kann er nämlich mit solchen Fragen noch nicht umgehen. Du wirst garantiert irgendeine blöde Antwort bekommen, die vielleicht sogar bedeutet, dass er dich mag. Besser ist, du fragst ihn erst gar nicht.

**Problem Nr. 1: Der Einfluss der Medien.** Dazu gehören das Internet, Fernsehen, Filme, Reklame, Zeitschriften – all das, womit möglichst viele Menschen erreicht werden sollen. Die gut aussehenden Frauen (und Männer), die dort zu sehen sind, sind zwar alle ganz unterschiedlich, aber sie haben eines gemeinsam: Sie sind perfekt. Ups – halt! Ich meine, sie sehen perfekt aus. Aber wenn du einer von ihnen außerhalb des Studios begegnen würdest, könntest du sofort erkennen, dass auch sie, wie jeder andere Mensch, nicht ohne Makel sind: Sie haben Haare, die nicht richtig

liegen, vielleicht eine Zahnsperre, die in einem scheinbar unbeobachteten Moment in den Mund geschoben wird, vielleicht sogar einen Pickel. All diese Details kannst du in dem Werbespot oder auf der Filmleinwand natürlich nicht sehen. Das liegt zum einen daran, dass ein ganzes Team von Visagisten (so nennt man die Leute, die andere professionell stylen und schminken), Trainern und Kostümbildnern mit den Darstellern und Models beschäftigt waren, bevor diese vor die Kamera traten. Zum ändern können Filmredakteure mithilfe digitaler Technik erstaunliche Tricks anwenden. Nur ein paar Klicks in einem Computerprogramm und schon ist die nervige Haarsträhne oder der Riesenpickel verschwunden. Die Augen werden in Sekundenschnelle dunkler gemacht. Eine kleine Veränderung auf dem Bildschirm und schon sitzt das Kleid besser. Na, geht dir ein Licht auf? Cindy Crawford, ein berühmtes Model, hat einmal gesagt: »Sogar ich wache morgens nicht auf und sehe sofort aus wie Cindy Crawford.«

**Problem Nr. 2: Das Vorbild der Models.** Vielleicht hast du schon einmal eine Ausgabe von »Germany's next Topmodel« gesehen und in deinen Augen sahen die Mädchen ziemlich perfekt aus. Die Frauen hatten nicht ein Gramm Fett am Körper ... Bevor du dir jetzt aber vorkommst wie ein Walross, weil du mit deinen zehn Jahren mehr wiegst als sie mit zwanzig, vergiss Folgendes nicht: Models sind von Natur aus eher dünn und sehr groß. Wenn sie dann in den Beruf einsteigen, müssen sie darauf achten, ihr Gewicht immer möglichst gering zu halten. Viele Models müssen ständig eine Diät einhalten. Sie leben praktisch nur noch von Wasser und Selleriestangen und müssen stundenlang Sport treiben, um ihre Figur zu halten. Du solltest nicht einmal im Traum daran denken, ihnen nachzueifern! Dein Körper muss noch wachsen und das sollte unter gesunden Voraussetzungen geschehen.

**Problem Nr. 3: Bemerkungen von Jungs.** Aus blöden Kommentaren machst du dir nichts? Trotzdem: Es ist nun mal unmöglich,

sie zu überhören. Jungs haben mit ihren eigenen Problemen zu kämpfen, und viele von ihnen sind der Meinung, sie müssten dabei den Clown spielen. Dir ist wahrscheinlich schon aufgefallen, dass das, was Jungs witzig finden, dich und deine Freundinnen nicht gerade vom Hocker reißt. Sie finden es urkomisch, dich »Schneekettenträger« zu nennen, weil du gerade eine neue Zahnsperre bekommen hast, oder, wenn du neben ihnen stehst, dir auf den Kopf zu hauen, weil sie angeblich deine Läuse totschiessen wollen. Auch wenn du weißt, dass sie zurzeit einfach nur ekelhafte Fieslinge sind, kannst du dich in deinen Gefühlen durch sie verletzt fühlen. Gib ihnen noch ein paar Jahre Zeit. Irgendwann werden sie netter werden. Such dir in der Zwischenzeit andere Personen, die du fragen kannst, wenn du einen Beauty-Tipp brauchst.

#### **Problem Nr. 4: Vergleiche mit den wirklich »coolen« Mädels.**

Irgendwann in der Grundschule stellt sich allmählich heraus, dass manche Mädchen als besonders »cool« gelten. Wer das bestimmt, weiß eigentlich keiner so genau. Leider ist es aber einfach so. Weil die coolen Mädels jede Menge Aufmerksamkeit bekommen und immer von einem Haufen Freunde umringt sind, will fast jeder so sein wie sie. Und dann geht es los mit dem Vergleichen:

»Ihre Haare sind blonder (oder dunkler) als meine.«

»Ihre Augen sehen größer (oder blauer oder strahlender) aus als meine.«

»Meine Klamotten sind nicht so süß wie ihre.«

»Sie muss nicht so eine blöde Zahnsperre tragen wie ich.«

Die Versuchung ist groß, dass du dich dann am liebsten verändern und genau so werden willst wie die coole Lena (oder wie auch immer sie bei dir in der Klasse heißt). Vielleicht kannst du sie aber auch auf einmal nicht mehr leiden, weil du dir jedes Mal so minderwertig vorkommst, wenn du ihr begegnest. Aber weißt du was? Du fühlst dich höchstens deprimiert, unglücklich und gereizt, wenn du dich mit anderen vergleichst – aber niemals schöner!

Übrigens, Tatsache ist: *Du bist bereits schön!* Auch wenn beim Lesen in diesem Buch bei dir sonst nichts anderes hängen bleibt, vergiss nie: *Du bist schön!* Vielleicht hast du, von außen betrachtet, »noch nicht ganz zu dir selbst gefunden«. Du weißt möglicherweise noch nicht so ganz, wie du das Beste aus deinem Äußeren herausholen kannst. Oder in deinem Leben passieren schlimme Dinge, die dich davon abhalten, deine wahre Schönheit zu zeigen. Aber was Gott geschaffen hat, kann niemals hässlich sein. (Na gut, Kakerlaken hat er auch erschaffen, und die sind nicht gerade schön. Es gibt allerdings Jungs, die sich wie Kakerlaken benehmen, und diese Jungs sind von sich selbst meistens ziemlich überzeugt.)

Gott hat dich einzigartig, besonders und schön gemacht. Er möchte, dass du du selbst bist. Finde heraus, wer du bist, und dann lass deine innere Schönheit nach außen strahlen.

Woher ich das alles weiß? Lies einfach mal weiter ...

## FRAG DOCH MAL GOTT!

Du glaubst doch an Gott, oder? Glaubst du auch, dass er alles im Griff hat, weil er unser vollkommener himmlischer Vater ist? Schau mal, was David in Psalm 139 über Gott gesagt hat:

- Gott weiß alles über dich (Verse 1-4).
- Gott ist überall (Verse 5-12).
- Jede einzelne Zelle in dir wurde von Gott erschaffen (Vers 13).

Wenn du das glaubst, kannst du gemeinsam mit David sagen: »Ich danke dir, dass du mich so herrlich und ausgezeichnet gemacht hast!« (Vers 14)

Das bedeutet: So, wie du bist, bist du »herrlich« und »ausgezeichnet«! Jetzt hast du den Beweis. In der Bibel steht es schwarz auf

weiß! Jedes Detail an dir und jede einzelne deiner Eigenschaften hat Gott sich liebevoll ausgedacht. Er hat an dich gedacht und so bist du entstanden. David hat seine Freude darüber so ausgedrückt: »Wie kostbar sind deine Gedanken über mich, Gott!« (Psalm 139,17).

Du bist das Ergebnis von Gottes kostbaren Gedanken. Ist das nicht cool? Du bist nicht entstanden, weil irgendeine Modelagentur an dich gedacht hat oder weil es der Zufall so wollte. Nein, du bist ein Gedanke Gottes!

Du bist ein wunderschöner Mensch. Glaub mir!

Gott möchte nicht nur, dass du das weißt. Du sollst deine Schönheit auch zeigen. Aber nicht, indem du dir mit Make-up eine dicke Maske verpasst oder Unsummen von Geld für Klamotten aus gibst, sondern durch deine innere Ausstrahlung.

Du kannst und sollst die kostbaren Gedanken, die Gott über dich hat (Lies mal den kompletten Psalm 139 in deiner Bibel nach!), nach außen zeigen und leuchten lassen wie ein Licht. Sei ganz so, wie Gott dich geschaffen hat, dann werden andere durch deine Schönheit Jesus in dir sehen und sich von dir angezogen fühlen.

Dann kannst du sie lieben und ihnen dadurch noch mehr von Gottes Wesen zeigen. Das funktioniert allerdings nie, wenn man seine Schönheit versteckt hält.

Na gut, ich weiß, jetzt brennt dir eine Frage besonders auf den Lippen:

»Aber es ist doch so, dass manche Mädchen tatsächlich viel besser aussehen als andere. Haben manche nicht von Natur aus eine stärkere Ausstrahlung?«

Nun, dann stell dir doch einmal vor, wie Gott ein Baby erschafft. Und wie Gott auf einmal sagt: »Upps, jetzt ist mir die kleine Lara nicht so gut gelungen wie die Lisa dort drüben! Ich hasse es, wenn mir das passiert!« Glaubst du wirklich, das könnte ihm passieren?

Natürlich nicht! Auf jedem winzigen Wesen, das Gott erschafft, hinterlässt er seine wundervollen Fingerabdrücke. Wir sind alle

liebevoll gestaltet worden und jeder hat seine eigenen Gaben und seine besondere Ausstrahlungskraft. Jeder Mensch ist ein Original. Jeder von uns ist ein Kunstwerk Gottes, das unbezahlbar ist.

Auch du! Gott hat dich »herrlich und ausgezeichnet« gemacht. Dein Job ist es jetzt, deine ganz eigene, individuelle Schönheit zu entdecken und zu entfalten – sowohl die innere als auch die äußere. Bist du bereit für die Entdeckungstour?

**»Niemand würde eine Lampe anzünden und dann etwas darüberstülpen oder sie unters Bett stellen. Nein, Lampen werden da aufgestellt, wo jeder, der hereinkommt, sie sehen kann.«**

Lukas 8,16

Als Jesus diese Worte sagte, standen auch Frauen in der Menge: Maria Magdalena, Johanna, Susanna und viele andere. Sie waren alle von Jesus geheilt worden. Jetzt unterstützten sie ihn und seine Jünger mit ihrem Geld und ihren Fähigkeiten. Sie hörten auf die Botschaft, die Jesus ihnen weitersagte. Willst du das nicht auch tun?

# TESTE DICH!

Zunächst einmal ist es wichtig, dass du wirklich ehrlich zu dir selbst bist. Mach den Test allein oder mit einer Freundin, zu der du Vertrauen hast. Falls du lieber keine Notizen in dieses Buch eintragen willst, weil du befürchtest, dass deine neugierigen kleinen Geschwister es sich unter den Nagel reißen und darin herumblättern könnten, kannst du dir auch ein separates Blatt Papier nehmen, auf dem du deine Antworten notierst. Später kannst du es dann zu Konfetti verarbeiten. Schließlich geht das keinen außer dir etwas an.

Kreuze alle Sätze an, die dir schon einmal länger als, sagen wir, zwei Sekunden durch den Kopf gegangen sind. Selbst wenn du weißt, dass dieser Gedanke Unsinn ist, mach ein Kreuz davor, wenn er dir immer mal wieder zu schaffen macht. Bei deinen Antworten geht es nicht um richtig oder falsch, gut oder schlecht. Es geht einfach nur um dich.

- Ich bin so fett.
- Ich bin hässlich.
- Ich sehe eigentlich gar nicht mal so schlecht aus, bis auf .....
- Ich bin zu groß (oder zu klein).
- Ich habe die ..... (z.B. Nase, Lippen) meines Vaters. Das gefällt mir gar nicht.
- Am liebsten würde ich wie ein Star (Model, Sängerin, Schauspielerin) aussehen.
- Ich werde nie so aussehen wie ein Star. Das ist ganz schön deprimierend.
- Manche Leute sagen, dass ich hübsch bin, aber das glaube ich ihnen nicht.
- Manche Leute sagen, dass ich nicht hübsch bin, und das glaube ich ihnen auch.
- Ich unternehme eigentlich nichts, um hübscher auszusehen, weil es sowieso nichts bringen würde.

- Ich wünschte, ich wäre hübscher, dann hätte ich mehr Freunde.
- Mir ist es egal, wie ich aussehe. Ich mag dieses mädchenhafte Getue überhaupt nicht. Das ist absolut nicht mein Ding.
- Es macht mich wahnsinnig, dass ich .....  
(z. B. eine Brille, Zahnsperre) tragen muss. Damit sehe ich total bescheuert aus.

Zähle nun deine Kreuze und schreib hier auf, wie viele es sind:

.....

**Wenn du zwischen 11 und 13 Kreuze gemacht hast**, ist dieses Buch haargenau für dich geschrieben. Dir fällt es ziemlich schwer, deine eigene Schönheit zu sehen. Du wirst erstaunt sein, was du jetzt alles herausfinden wirst, und jede Entdeckung wird eine Überraschung für dich sein!

**Wenn du zwischen 4 und 10 Kästchen angekreuzt hast**, bist du nicht allein. Die meisten Mädchen in deinem Alter haben stark schwankende Gefühle, was ihr Aussehen betrifft. Mal sind sie der Meinung, dass sie gar nicht so schlecht aussehen, dann plötzlich sind sie überzeugt davon, dass sie bei einem Schönheitswettbewerb sogar von Dracula übertrumpft werden könnten. Wenn du in diesem Buch weiterliest, wird sich dein Bild von dir selbst garantiert zum Positiven verändern.

**Wenn du zwischen 0 und 3 Kreuze gemacht hast**, dann kannst du deine Schönheit schon ziemlich gut sehen und genießen. Am Ende dieses Buches wirst du feststellen, dass sich die Gedanken, die du eventuell trotzdem angekreuzt hast, in Luft aufgelöst haben.

Egal, was du angekreuzt hast, du bist dabei, dich auf eine wunderbar große Entdeckungsreise zu begeben. Das bedeutet nicht, dass

du hinterher ein Model sein wirst (es sei denn, das war von Anfang an Gottes Plan für dich). Dieses Buch ist auch keine Anleitung, wie du so »cool« werden kannst wie die anderen Mädchen. Aber du wirst herausfinden, was an dir selbst toll ist, und feststellen, dass Gott dich als wunderschöner Mensch geschaffen hat.

Bei dem Test geht es nicht darum, ob du »perfekt« oder »schlimm« aussiehst. Das gilt übrigens auch für alle anderen Tests in diesem Buch. Du sollst dadurch einfach nur herausfinden, wo du gerade stehst und wo du noch hinkommen kannst. Wenn du schon perfekt wärst (und das ist schließlich keiner!), dann hättest du keinen Grund, dich auf diese abenteuerliche Reise zu begeben.

## JETZT KANN'S LOSGEHEN!

Wer eine Reise antritt, muss zuerst die Koffer packen. Bevor du also zum zweiten Kapitel übergehst, solltest du erst einmal den folgenden Beauty-Check machen.